



Menschliche Berührung in Zeiten der Pandemie

Auswirkung und Interventionen

Menschliche Berührung in Zeiten der Pandemie

Auswirkung und Interventionen

Inhaltsverzeichnis

6–7	Vorwort
8–13	Menschliche Berührung in Zeiten der Pandemie Wie COVID-19 den Umgang mit Berührungen für immer verändern könnte
16–17	Die heilende Kraft menschlicher Berührung in Zeiten der Isolation Ein Interview mit Prof. Tzipi Strauss
18–19	Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können Ein Interview mit Prof. Martin Grunwald
22–25	Wir sind einsam, wenn uns vertrauensvolle Beziehungen fehlen Ein Interview mit Derrick Feldmann
26	Impressum

Vorwort von Ralph Zimmerer, Vice President Global NIVEA Brand Identity & Brand Capability

Als die chinesischen Behörden am 23. Januar 2020 die Stadt Wuhan abriegelten, ahnten wir nicht, wie sehr unser Leben in den kommenden Wochen und Monaten durch das Virus beeinträchtigt werden würde. Zu dieser Zeit war NIVEA im Begriff, seine globale Initiative für (mehr) menschliche Berührung zu starten. Als „Wir-Marke“ stehen wir seit mehr als einem Jahrhundert dafür, dass wir Menschen zusammenbringen. Insbesondere jetzt wollen wir daran erinnern, wie wichtig das ist.

Zwei Jahre zuvor hatten wir mit unseren Forschungs- und Entwicklungsteams begonnen, die positiven Auswirkungen körperlicher Berührung auf die Gesundheit der Haut zu untersuchen. Gleichzeitig haben wir gemeinsam mit internationalen Experten und Expertinnen aus Forschung, Wissenschaft und Medizin den Status menschlicher Berührung in der Welt untersucht. Was bedeutet Hautkontakt für uns Menschen? Wie beeinflusst er unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Beziehungen?

Wir fanden heraus, dass die positiven Auswirkungen von Berührung auf unsere Gesundheit – obwohl sie wissenschaftlich erwiesen sind – vielen unbekannt waren, aber als hochrelevant eingestuft wurden, sobald sie verstanden wurden. Zugleich vermissen immer mehr Menschen in ihrem hektischen und vielfach digitalen Alltag die menschliche Berührung – die Umarmung, die uns unmittelbar spüren lässt, wir gehören zusammen, oder eine Hand zu halten, die mehr Trost spendet als jede Textnachricht. Die Forschungsergebnisse haben uns gezeigt, dass menschliche Berührung ein Thema ist, dem wir immer noch nicht genügend Aufmerksamkeit widmen.

Dann kam COVID-19, und wir beschlossen, eine zweite Studie durchzuführen. Wir wollten herausfinden, wie Menschen damit zurechtkommen, dass sie nun mehr denn je daran gehindert werden, sich zu berühren, mit all den möglichen Folgen für ihre Gesundheit.

Was Sie in den Händen halten, ist unser zweiter globaler Report: **Menschliche Berührung in Zeiten der Pandemie**. Er basiert auf der Befragung von über 11.000 Menschen in neun Ländern in diesem Sommer, ergänzt durch die Einschätzungen von renommierten Fachleuten.

Dieser Bericht hat mir noch einmal klargemacht, wie wichtig menschliche Berührung für uns Menschen ist und wie diese dazu beiträgt, unsere menschlichen Verbindungen und damit auch unsere Gesellschaft als Ganzes zu stärken. Denn das Wegfallen einer Erfahrung tiefer, zwischenmenschlicher Verbundenheit ist es, was das Leben einsamer macht, die Gesundheit beeinträchtigt und nicht zuletzt auch Gesellschaften spalten kann.

Wir haben uns entschlossen, dass wir als Marke das eine Thema noch mehr vorantreiben, das uns schon immer am Herzen liegt: die Menschen zusammenzubringen und insbesondere allen wieder stärker ins Bewusstsein zu rufen, wie wichtig menschliche Berührung für uns ist. Unsere Initiative für menschliche Berührung nimmt sich dessen gezielt an, um auch mit professionellen Programmen dafür zu sorgen, dass weltweit menschliche Berührung das Leben von Menschen verbessert und bereichert.

Hugs and Happiness
wünscht Ihnen


RALPH ZIMMERER



Menschliche Berührung in Zeiten der Pandemie

Wie COVID-19 den Umgang mit Berührungen für immer verändern könnte

Die COVID-19-Pandemie hat unser Leben in vielerlei Hinsicht radikal verändert. Sie wirkt sich auf alle Aspekte des Alltags aus, von der Art, wie wir arbeiten, über den Schulbesuch und unsere sozialen Kontakte bis zum täglichen Einkauf. Kein Bereich unseres Lebens wurde jedoch so stark verändert wie unser persönlicher Umgang miteinander, wie die Verbindung zwischen Mensch und Mensch. Selbstverständliche alltägliche Gesten wie ein Händeschütteln, die gemeinsame Nutzung des Aufzugs mit einem Kollegen oder eine Umarmung von einem guten Freund sind jetzt viel komplizierter oder sogar unmöglich, da wir versuchen, die Übertragung des Virus zu verhindern.

Um unser Bedürfnis nach sozialen Kontakten zu befriedigen, kommunizieren wir jetzt über unsere Computerbildschirme miteinander, anstatt uns persönlich zu treffen.

Leider ist ausgerechnet die direkte körperliche Berührung – die erwiesenermaßen eine Reihe gesundheitlicher Vorteile wie die Senkung von Blutdruck und Stresshormonen mit sich bringt – derzeit gesundheitsgefährdend. Um unser sehr menschliches Bedürfnis nach sozialen Kontakten zu befriedigen, kommunizieren wir jetzt über unsere Computerbildschirme miteinander, anstatt uns persönlich zu treffen, machen Radtouren mit Sicherheitsabstand, anstatt gemeinsam ins Restaurant zu gehen, und winken uns vom Fenster zu, anstatt zusammen um den Küchentisch zu sitzen. Doch wir Menschen sind soziale Wesen. Deshalb suchen wir weiter nach Wegen, um im Rahmen der Beschränkungen einer neuen und so noch nie dagewesenen Lebenswirklichkeit mit anderen Menschen in Verbindung zu treten.

2018 und 2019 hat NIVEA mehr als 11.000 Menschen in elf Ländern auf sechs Kontinenten über ihre Erfahrungen und Einstellungen in Bezug auf menschliche Berührung befragt. Eine zentrale Erkenntnis aus dieser ersten umfassenden Untersuchung dieser Art war, dass neun von zehn Menschen weltweit der Ansicht sind, dass menschliche Berührungen wesentlich für ein glückliches und erfülltes Leben sind. In 2020 hat NIVEA erneut über 11.000 Menschen in neun Ländern befragt, um herauszufinden, wie sich die Pandemie auf die menschliche Berührung ausgewirkt hat. Die neuen Ergebnisse zeigen deutliche Veränderungen in unserem Verhalten. Die aktuelle Situation hat unsere sozialen Gewohnheiten und unser emotionales Wohlbefinden mehr beeinflusst, als uns gefällt. Die Pandemie hat uns zu schwierigen Entscheidungen gezwungen, zum Beispiel der Selbstisolation von anderen Menschen. Aber sie hat auch deutlich gemacht, was wirklich wichtig ist. Die Ergebnisse dieser internationalen NIVEA-Studie zeigen: Menschliche Berührung ist wichtiger denn je.

Methodik

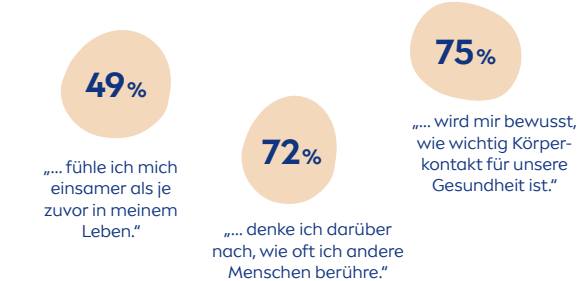
Die NIVEA-Studie wurde vom unabhängigen Forschungsinstitut mindline als Onlineumfrage unter 11.706 Personen in folgenden neun Ländern durchgeführt: Australien, Brasilien, Deutschland, Frankreich, Großbritannien, Italien, Südafrika, Südkorea und USA. Die Teilnehmer waren zwischen 16 und 69 Jahre alt und bildeten eine repräsentative Auswahl in Bezug auf Geschlecht, Alter, Region, Beschäftigungsstatus und Haushaltsgröße. Die Daten wurden von April bis August 2020 erhoben.

Körperkontakt ist während der Pandemie eingeschränkt, aber wichtiger denn je

Die Studie zeigt, dass Körperkontakt den Menschen rund um die Welt weiterhin sehr wichtig ist – trotz oder vielleicht sogar gerade wegen des Virus. Die letztjährige Studie ergab, dass 87% der Menschen der Ansicht sind, dass menschliche Berührung wesentlich für ein glückliches und erfülltes Leben ist. Die diesjährige Studie ergab einen in etwa gleich hohen Wert von 88%. Außerdem gaben drei von vier Befragten an, dass die Isolation ihnen klargemacht hat, wie wichtig Körperkontakt für die Gesundheit ist. In der aktuellen Situation, in der wir bei jedem Kontakt über das Ansteckungsrisiko nachdenken müssen, wird uns zunehmend die Bedeutung von Berührungen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden bewusst.

COVID-19 lenkt die Aufmerksamkeit auf die menschliche Berührung

Durch die Isolation...

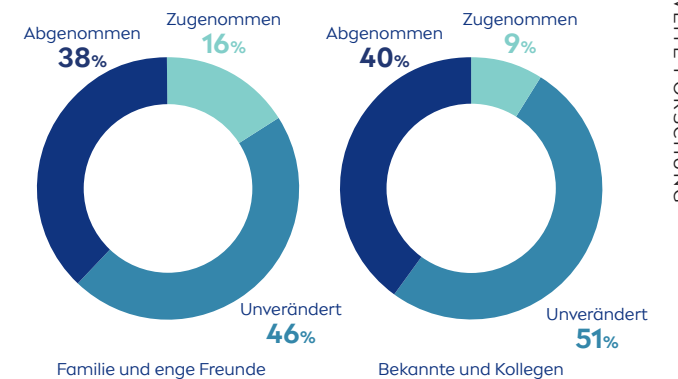


Quelle: mindline Research 2020

Vor der Pandemie waren die häufigsten Hindernisse für menschliche Berührung Faktoren wie fehlende Zeit oder auch Unsicherheit im Hinblick auf soziale Normen. Für viele stellte sich zum Beispiel die Frage, ob und wann bestimmte Berührungen angemessen sind. Die Ergebnisse von 2020 zeigen, dass diese traditionellen Hindernisse derzeit weniger von Belang sind. Generell verbringen mehr Menschen mehr Zeit zu Hause und ihr Leben ist ruhiger. Es gibt auch weniger Unsicherheit über soziale Normen, da den meisten Menschen klar ist, dass Körperkontakt mit einem Ansteckungsrisiko verbunden ist. Insgesamt geben über zwei Drittel der Befragten an, dass es derzeit mehr Hindernisse für Körperkontakt gibt als vor einem Jahr.

Die Studie macht deutlich, dass die Befragten über alle Länder hinweg diese Hindernisse in der aktuellen Situation akzeptiert haben und ihr Streben nach menschlicher Berührung zurückstellen. Vier von fünf Befragten weltweit gaben an, dass sie Berührungen wie Händeschütteln, Küssen oder kurze Umarmungen vermeiden. Das gilt insbesondere für von der Pandemie schwer betroffene Länder wie Brasilien, Südafrika, Italien und Frankreich. Hier sind die Menschen im Umgang mit anderen besonders vorsichtig und bleiben auf Abstand.

COVID-19 hat den Körperkontakt für viele Menschen eingeschränkt



Quelle: mindline Research 2020

Tatsächlich haben viele Befragte angegeben, dass ihr Körperkontakt sowohl in ihrem engeren Umfeld (Familie, Partner oder enge Freunde) als auch in ihrem erweiterten Umfeld (Kollegen, Bekannte, Nachbarn) abgenommen hat. Mehr als ein Drittel gab an, dass der Körperkontakt im engen Umfeld weniger geworden ist, im weiteren Umfeld galt das für 40%. Es war zu erwarten, dass sich mehr Menschen isolieren und als Resultat ihren Körperkontakt auf die Menschen in ihrem Haushalt beschränken. Dass die Berührung von Menschen auch im engen Umfeld abgenommen hat, mag zunächst überraschen, ist jedoch nachvollziehbar, wenn man berücksichtigt, wie viele Menschen mit alten, immungeschwächten oder anderweitig gefährdeten Menschen zusammenleben. Und zudem zählt die Studie auch engste Freunde zum engeren Umfeld, also Menschen, die nicht im selben Haushalt leben. Besonders in Italien, Südafrika und Südkorea, Ländern, in denen der Lockdown strikt durchgesetzt wurde, war ein

deutlicher Rückgang der Berührungen im engen, aber insbesondere im weiteren Umfeld zu verzeichnen. In Italien gab über die Hälfte der Befragten an, dass ihr Körperkontakt im weiteren Umfeld seit dem letzten Jahr zurückgegangen ist, in Südkorea waren es 49%, in Südafrika 46%. Vor allem Südkorea ist beachtenswert, weil es dort von vorneherein kulturell bedingt weniger Körperkontakt als in anderen Ländern gab – was diesen Rückgang umso dramatischer macht.

Tatsächlich haben viele Befragte angegeben, dass ihr Körperkontakt sowohl in ihrem engen Umfeld (Familie, Partner oder enge Freunde) als auch in ihrem weiteren Umkreis (Kollegen, Bekannte, Nachbarn) abgenommen hat.

Überraschenderweise gab jedoch auch rund die Hälfte der Befragten an, dass sich ihr Körperkontakt während der Pandemie nicht wesentlich verändert hat: für das engere Umfeld gaben das 46% der Befragten weltweit an, für das weitere Umfeld sogar 51%. Um die Gründe dafür zu verstehen, müssen wir uns die Daten genauer ansehen, die beträchtliche regionale Unterschiede im Berührungsverhalten zeigen. In Deutschland, Australien, Großbritannien und den USA hat sich das Berührungsverhalten weniger verändert als in anderen Ländern. Es ist bemerkenswert, dass sich trotz der Schwere des Pandemieausbruchs auch der Körperkontakt mit dem weiteren Umfeld für viele der Befragten nicht geändert hat. In Deutschland war das für fast zwei Drittel der Befragten der Fall, in Australien, Großbritannien und den USA waren es mehr als die Hälfte. Eine Erklärung ist, dass die Kulturen dieser Länder ohnehin weniger „berührungsfreundlich“ sind. Das wissen wir aus unserer vorangegangenen weltweiten Umfrage. Diese generelle Berührungsscheue außerhalb von Familie und engen Freunden kann erklären, dass eine Verhaltenskorrektur aus Angst vor Ansteckung für viele nicht wirklich notwendig war. Außerdem ist es durchaus auch möglich, dass ein Teil der Befragten die Schwere dieser Pandemie und die Notwendigkeit der Abstandsregelungen bezweifelt haben, so dass sie ihr Berührungsverhalten nicht angepasst haben.

Einige Gruppen geben an, dass der Körperkontakt während der Pandemie für sie sogar zugenommen hat: Menschen, die in Haushalten mit mindestens einem Kind leben, und Jugendliche im Alter von 16 bis 19 Jahren haben fast doppelt so häufig wie andere Gruppen zunehmenden Körperkontakt in ihrem engeren Umfeld angegeben. Dieses ist wenig überraschend, da viele Familien mehr Zeit gemeinsam zu Hause verbringen. Jugendliche und Alleinerziehende gaben jedoch auch fast doppelt so häufig wie andere Gruppen an, dass ihr Körperkontakt auch im weiteren Umfeld zugenommen hat. Es scheint, als wäre bei diesen Gruppen das Bedürfnis nach menschlichem Kontakt und Berührungen deutlich größer als die Angst vor einer Ansteckung oder der Weitergabe des Virus an andere, gegebenenfalls stärker gefährdete Menschen.

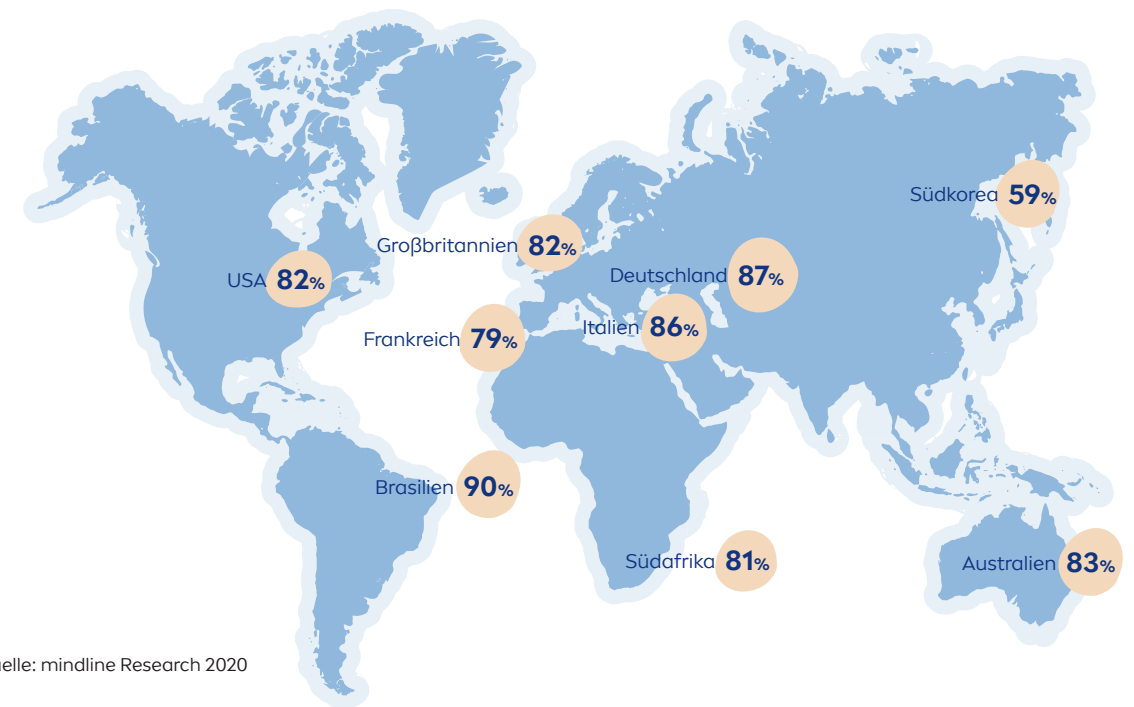
Einsam und ohne menschliche Berührung: Singles, Alleinerziehende und Menschen über 50

Wir können zwar Unterschiede im Berührungsverhalten zwischen den Ländern aufgrund des jeweiligen Umgangs mit der Pandemie beobachten, aber die NIVEA-Daten zeigen, dass unabhängig vom Wohnort persönliche Lebensumstände ebenfalls einen signifikanten Einfluss auf das Wohlbefinden der Menschen während der Krise haben. Das Alter, ob Menschen alleine oder mit anderen zusammenleben und ob sie Kinder haben, all das sind Faktoren für ihre physische und psychische Gesundheit und ihre Fähigkeit, durch Berührung mit anderen in Verbindung zu treten. Wie die Daten zeigen, sind einige Gruppen stärker betroffen als andere.

Die erste Gruppe, auf die sich die Pandemie und die Isolation negativ ausgewirkt hat, sind Menschen, die sich selbst als einsam beschreiben. Laut der Studie ist das ein beträchtlicher Teil der weltweiten Bevölkerung. Einer von fünf Befragten weltweit hat sich aufgrund der erzwungenen Isolation einsam gefühlt. 49% gaben an, dass sie sich einsamer als je zuvor in ihrem Leben fühlten. Die Daten zeigen auch einen starken Zusammenhang zwischen Einsamkeit und menschlicher Berührung: Von den Befragten die angaben, sich häufig einsam zu fühlen, wünschten sich 81% mehr Umarmungen. Bei denen, die sich nicht einsam fühlen, waren es nur 45%. Der Zusammenhang zwischen Körperkontakt und Einsamkeit scheint mit dem Alter zuzunehmen und ist außerdem bei Menschen in Single-

Einsame Menschen berichten von einem Mangel an Umarmungen

Zustimmung der Befragten, die sich einsam fühlen, zu der Aussage: „Ich wünsche mir oft mehr Umarmungen.“



Quelle: mindline Research 2020

haushalten stärker ausgeprägt. Mangelnde menschliche Berührung scheint Einsamkeit zu verstärken, mehr Körperkontakt scheint diese zu mindern.

Mangelnde menschliche Berührung scheint Einsamkeit zu verstärken, mehr Körperkontakt scheint diese zu mindern.

Der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Körperkontakt ist besonders sichtbar in Ländern, in denen weniger Körperkontakt eher die gesellschaftliche Norm ist. In Deutschland erklärten fast neun von zehn der Menschen, die sich häufig einsam fühlen, dass sie sich mehr Umarmungen wünschen, im Gegensatz zu 43% der Menschen, die sich nicht einsam fühlen – ein alarmierender Unterschied von 44 Prozentpunkten. In Australien, Großbritannien, den USA und Südkorea war der Unterschied etwas geringer, aber mit 40% immer noch bemerkenswert hoch.

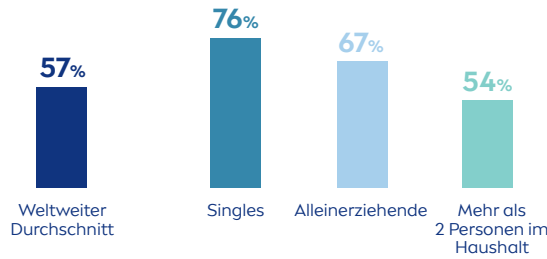
In Ländern, in denen Körperkontakt im Alltag generell verbreiteter ist, wie Brasilien, Italien und Frankreich, ist der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und dem Wunsch nach Körperkontakt hingegen nicht so groß. Diese Studienergebnisse kann man durchaus als Mahnung interpretieren, uns im Alltag mehr um Menschen zu kümmern, die sich einsam fühlen – insbesondere in Ländern, in denen häufiger Körperkontakt nicht zum alltäglichen Umgang gehört. Die Berührungen, die Menschen erfahren – und sei es nur der tägliche Handschlag mit dem Postboten oder in Zeiten der Pandemie auch nur ein freundliches Lächeln aus der Ferne –, spielen hier eine noch größere Rolle bei der Bekämpfung von Einsamkeit.

Eine weitere Gruppe, die von den Auswirkungen der Ausgangsbeschränkungen und der Isolation hart getroffen wurde, sind Singles und Alleinerziehende. Drei von vier alleinlebenden Menschen gaben an, dass sie nicht jeden Tag Körperkontakt haben. 28% der Alleinerziehenden erklärten, dass sie sich häufig einsam fühlen. Sie gaben

auch häufiger an, dass sie sich mehr Umarmungen wünschen. Ohne einen anderen Erwachsenen im Haushalt, mit dem die Verantwortung für Kinderbetreuung und Home-Schooling geteilt werden kann, ohne Austausch und Anteilnahme, sind diese schwere Zeiten für Alleinerziehende.

Einsam und ohne Körperkontakt: Singles und Alleinerziehende

„Ich erlebe nicht jeden Tag Körperkontakt.“



Quelle: mindline Research 2020

Menschen im Alter von 50 bis 69 Jahren waren ebenfalls besonders betroffen, da sie derzeit kaum Körperkontakt von ihrem weiteren Umfeld erhalten. Ein Drittel der Befragten im Alter von 50 bis 69 hatte in der Woche vor dem Interview keinerlei Körperkontakt. Fast drei Viertel gaben an, dass es derzeit mehr Hindernisse für Körperkontakt gebe als vor einem Jahr. Das liegt über dem weltweiten Durchschnitt. Interessanterweise erklärten aber nur 57% dieser Gruppe, dass sie sich mehr Umarmungen wünschen, was weniger als der weltweite Durchschnitt von 61% ist. Das lässt vermuten, dass viele ältere Erwachsene ihre Erwartungen im Hinblick auf menschliche Berührung an ihre Erfahrungen angepasst haben.

Drei von vier alleinlebenden Menschen gaben an, dass sie nicht jeden Tag Körperkontakt haben. 28% der Alleinerziehenden erklärten, dass sie sich häufig einsam fühlen.

Es gibt jedoch eine Gruppe, die anders als die oben genannten Gruppen relativ unempfindlich gegenüber dem erzwungenen Verzicht auf Berührungen zu sein scheint: Teenager. Bei fast einem Drittel der Befragten im Alter von 16 bis 19 Jahren hat der Körperkontakt im engen Um-

feld seit Beginn der Pandemie zugenommen, vermutlich weil sie mehr Zeit mit der Familie verbringen, die Bindung zu Eltern und Geschwistern genießen und die Krise mit all ihren Herausforderungen gemeinsam bewältigen. Sie gaben häufiger als andere Gruppen an, dass ihre Beziehungen zu den Menschen, mit denen sie Körperkontakt haben, enger geworden sind (72% gegenüber einem weltweiten Durchschnitt von 62%). Sie erklärten auch weitaus häufiger als andere Gruppen, dass sie jetzt mehr Zeit als zuvor in den sozialen Medien verbringen (82% gegenüber dem weltweiten Durchschnitt von 61%). Es scheint, als würde diese Gruppe die Störung der normalen Routine mit einem Mehr an Zeit mit ihrer Familie und den engen Freunden sowie mit einer verstärkten Nutzung der sozialen Medien kompensieren.

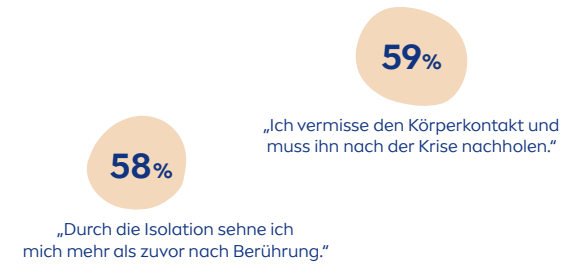
Nachholen in der Zukunft nach der Pandemie erwünscht

Die Pandemie ist noch nicht überwunden, aber viele Menschen können es nicht abwarten, bis es in Zukunft wieder mehr Gelegenheiten für menschliche Berührung gibt. Nach monatelangen Beschränkungen und erzwungener sozialer Isolation zeigt die NIVEA-Studie, dass die Pandemie die Bedeutung von Körperkontakt in unserem Leben unterstrichen hat. Berührung erweist sich als eine mögliche Abhilfe gegen Einsamkeit – auch wenn sich wohl die Art und Weise, wie und wie nah wir mit anderen in Verbindung treten, für eine absehbare Zeit verändern wird.

Nach allem, was wir in unserer Umfrage gelernt haben, wird die menschliche Berührung in der postpandemischen Welt von Qualität geprägt sein, nicht von Quantität – mit anderen Worten, es geht um weniger, aber um engere Verbindungen. Über ein Drittel der weltweit Befragten – in Brasilien, Südafrika, Großbritannien und Italien sogar fast die Hälfte – erwartet, dass der Körperkontakt mit den engsten Verbindungen nach der Krise wieder zunehmen wird. Zugleich wird angenommen, dass menschliche Berührung mit denen, die uns nicht so nah stehen, langfristig abnehmen wird, in der Annahme, dass unsere derzeitigen Verhaltensänderungen zu dauerhaften Gewohnheiten werden. Und wieder sehen die Jungen, die 16–19-Jährigen, es anders. Sie wollen und vielleicht brauchen sie auch mehr: Weltweit erwartet ein Viertel der Befragten langfristig sogar mehr Körperkontakt auch in ihrem weiteren Umfeld. Denn sie haben viel nachzuholen

und sind begierig nach mehr menschlicher Berührung, dann, wenn wir die Corona-Mauern endlich niederreißen können.

Sehnsucht nach mehr Körperkontakt nach der Pandemie



Quelle: mindline Research 2020

So wie wir Hunger empfinden, wenn wir nicht genug Nahrung zu uns nehmen, hat uns die Pandemie ausgehungert nach menschlicher Berührung, nach direktem Hautkontakt. Der Körperkontakt heute, während der Pandemie, reicht nicht aus, so ein Drittel der Befragten. Drei von fünf möchten die entgangene menschliche Berührung nach der Krise wieder aufholen. Besonders stark ist die Sehnsucht nach mehr Körperkontakt dort, wo die Krise am stärksten zugeschlagen hat, ausgerechnet dort, wo menschliche Berührung Teil der Alltagssprache ist, in Brasilien und Italien. Mehr denn je sehnen sich drei Viertel der Brasilianer und fast drei Viertel der Italiener nach dem, was sie zusammenbringt und zusammenhält: menschliche Berührung. Und wer könnte es ihnen verübeln? Niemand wird so bald die Bilder leerer Straßen und verlassener Cafés beim frühen Lockdown in Italien vergessen.

Nach allem, was wir in unserer Umfrage gelernt haben, wird die menschliche Berührung in der postpandemischen Welt von Qualität geprägt sein, nicht von Quantität.

Eines ist klar: Es mag noch dauern, bis wir wieder zu dem vor der Pandemie gewohnten Maß an menschlicher Berührung kommen, aber die Pandemie hat längst einen bleibenden Eindruck in unseren Herzen und Köpfen hinterlassen – und auf unserer Haut. Wir wissen, wie es

sich anfühlt, die geliebten Menschen nicht berühren zu können, und kennen die Isolation und die Einsamkeit, die diese Entbehrung mit sich bringt. Wenn diese Krise etwas Gutes hat, dann dass die Pandemie uns eine neue Wertschätzung der Wirkung von Berührung vermittelt hat: Berührung, die so wichtig für unsere emotionale, körperliche und geistige Gesundheit ist. Wenn wir uns in Zukunft wieder ohne Angst umarmen, küssen oder die Hände geben können, werden wir diese Momente der Verbundenheit vielleicht nicht mehr als Selbstverständlichkeit betrachten.



Die heilende Kraft menschlicher Berührungen in Zeiten der Isolation

Prof. Tzipi Strauss, eine führende Neonatologin aus Israel, hat 2016 bei der TEDx-Konferenz an der Universität Tel Aviv einen wichtigen Vortrag zum Thema „Die heilende Kraft von Berührungen“ gehalten. Die fünffache Mutter unterstrich die Bedeutung menschlicher Berührung, nicht nur für die Frühgeborenen in der von ihr geleiteten Neonatologie am Sheba Medical Center, sondern für jeden Menschen. Wir haben mit ihr über ihr Lieblingsthema und dessen Relevanz in Zeiten der Isolation gesprochen.

Prof. Strauss, können Sie uns etwas über die Bedeutung von Körperkontakt für das Überleben Frühgeborener und die wissenschaftlichen Belege dafür erzählen?

Bis vor 15 Jahren war eine Intensivstation für Neugeborene ein Ort voller Lärm, Neonlicht und genereller Reizüberflutung. Das war eine beängstigende Umgebung für Babys, die sich sehr stark vom behaglichen Leben im Mutterleib unterschied. Eltern hatten Angst, ihr kaum ein Kilogramm schweres Baby anzufassen, und wir Ärzte haben nicht genug Fokus darauf gelegt. Im Laufe der Zeit ist uns jedoch aufgrund der Forschung zur Bedeutung von menschlicher Berührung und Schmerzprävention klar geworden, dass Körperkontakt extrem wichtig ist. Wenn Menschen einander berühren, wird Oxytocin freigesetzt, das sogenannte Bindungshormon, auch Liebeshormon genannt. Der Blutdruck sinkt und das passive parasympathische Nervensystem beginnt zu arbeiten. Während der Geburt schießt zum Beispiel der Oxytocinspiegel der Mutter in die Höhe und sorgt für eine starke Bindung zum Kind. Viele Studien haben gezeigt, dass Hautkontakt die Entwicklung des Immunsystems der Babys unterstützt, sich positiv auf die Gewichtszunahme auswirkt, die Milchproduktion der Mutter fördert und generell zur Entspannung von Mutter und Kind in der stressigen Zeit in der Intensivstation beiträgt.

Die neuesten Studien befassen sich mit der Entwicklung des Gehirns. Unser erwachsenes Gehirn sieht mit seinen vielen Falten wie eine Walnuss aus. Das Gehirn von Frühgeborenen sieht noch nicht so aus. Im Alter von 26 Wochen ist das Gehirn noch völlig glatt. Das bedeutet, dass sich das Gehirn in der Zeit, die die Babys im Brutkasten verbringen, noch entwickelt. Eine Studie mit MRT-Untersuchungen der Gehirne zeigte, dass bei Babys, deren Eltern während der Zeit im Brutkasten nicht mit ihnen sprachen oder sie be-

rührten, die Temporallappen weniger entwickelt waren. Der Temporallappen ist der für Hören und Kommunikation zuständige Bereich des Gehirns. Bei diesen Babys blieb er flach – ohne Vertiefungen oder Falten. Diese sensorische Deprivation – also der Mangel an menschlicher Berührung oder verbaler Stimulation – hat die Entwicklung des Gehirns verlangsamt. Weitere Studien in Afrika haben zudem ergeben, dass Hautkontakt die Sterblichkeit von Frühgeborenen um 20 % verringert hat.

Seit dem Ausbruch der COVID-19-Pandemie wurden viele Babys – auch Frühchen – unter stressigen Krankenhausbedingungen geboren, bei denen die Väter nicht da sein konnten, um Mutter und Kind zu unterstützen. Was empfehlen Sie Eltern und Ärzten in dieser sehr schwierigen, sorgenvollen Situation?

Ich hätte mir niemals vorgestellt, dass dieses Szenario eintreten könnte. Zu Beginn der Pandemie wurden alle Geburten alleine durchgeführt. Außer dem medizinischen Personal war niemand anwesend, um die Mutter zu unterstützen. Unvorstellbar. In Fällen, wo die Mutter COVID-19-positiv war, wurden wir angewiesen, das Baby direkt nach der Geburt von der Mutter zu trennen. Wir hatten zu diesem Zeitpunkt noch zu wenig Informationen über das Risiko einer Infektion von der Mutter zum Kind. Inzwischen gibt es glücklicherweise zunehmend Belege dafür, dass das Virus nicht auf diesem Weg auf Babys übertragen wird und dass auch Muttermilch sicher ist.

Natürlich müssen wir weiterhin die Besuche in der Neugeborenenintensivstation einschränken. Wir müssen unsere eigenen Mitarbeiter schützen und den Krankenhausbetrieb aufrechterhalten. Mit 18 Babys in einem Raum können wir nicht immer den Sicherheitsabstand einhalten, aber wir

haben zahlreiche Regeln und Prozesse umgesetzt, um die Sicherheit aller Beteiligten zu gewährleisten. Trotz unserer Bemühungen ist diese Situation jedoch sehr stressig für alle. Wir versuchen Zoom einzusetzen, damit Mütter, die die Station nicht betreten können, zusehen können, wie ihr Baby gefüttert oder das erste Mal gebadet wird. Wir wissen jedoch, dass das kein Ersatz für den direkten Kontakt und frustrierend für Mitarbeiter und Eltern ist.

Unsere weltweite NIVEA-Umfrage hat gezeigt, dass Menschen in Einpersonenhaushalten und ältere Menschen besonders stark unter der sozialen Isolation gelitten haben. Menschen in Krankenhäusern, Pflegeheimen und Hospizen wurden von ihren Nächsten getrennt und so weit wie möglich sogar von Pflegekräften isoliert. Wie würden Sie die gesundheitlichen Folgen beschreiben?

Dass wir gezwungen sind, Menschen zu isolieren, ist verheerend. Wir können jetzt schon mehr Depressionen und Herzerkrankungen feststellen und außerdem verspätete ärztliche Behandlungen bei schwerwiegenden Erkrankungen wie Krebs, weil Patienten Angst haben, das Haus zu verlassen. In den ersten Monaten der COVID-19-Pandemie haben wir rund 20 % weniger Frühgeburten verzeichnet. Eine Erklärung könnte sein, dass es zu mehr Totgeburten kam, weil Mütter die regelmäßigen Schwangerschaftsuntersuchungen vermieden haben. Bei älteren Menschen treten generell häufiger Depressionen auf, abhängig von dem Kontakt mit anderen Menschen, der sozialen Einbindung und dem Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft. Forschungen zu hohem Lebensalter verweisen häufig auf die „blauen Zonen“ – die fünf Regionen in der Welt, in denen die Menschen ein überdurchschnittliches Lebensalter erreichen. Diese Studien haben gezeigt, dass diese fünf Regionen abgesehen von einer gesunden Ernährung eines gemeinsam haben: eine hohe Achtung älterer Menschen und deren starke Einbindung in die Gemeinschaft. Um auf COVID-19 zurückzukommen: Es gibt überwältigende Hinweise darauf, dass sich Isolation und Einsamkeit auf unsere Lebensdauer auswirken.

Um die Situation für Eltern und Frühgeborene im Krankenhaus zu verbessern, haben Sie einen „Dreiklang der Berührung“ vorgeschlagen: Kontakt, Verbindung und Mitgefühl. Was bedeutet das für die Arbeit von Ärztinnen und Ärzten?

Unser Motto ist, jede Situation aus den Augen der Eltern zu betrachten. Wir müssen möglichst oft mit den Eltern in Verbindung treten, auch wenn es nichts Neues zu berichten gibt. Es ist besser, zu viel zu kommunizieren als zu wenig.

Vor vielen Jahren habe ich ein Baby mit einer seltenen Hautkrankheit, ähnlich der Elefantenhaut, behandelt. Ich habe engen Kontakt zu den Eltern gehalten, habe sie ermutigt und mit ihnen über sensorische Deprivation und die Bedeutung menschlicher Berührung gesprochen. Jahre später hat die Mutter ein Buch geschrieben, in dem sie betont hat, wie wichtig für sie die Verbindung zum Krankenhauspersonal war. Sie hatte sich jedes kleine Detail unserer damaligen Gespräche gemerkt. Das hat mir die Augen geöffnet, wie groß der Einfluss ist, den wir als Ärzte haben, wenn wir mit den Patienten und ihren Familien sprechen.

Werfen wir einen Blick in die Kristallkugel: Werden wir nach dieser Pandemie alle unseren Umgang mit Körperkontakt und unsere Einstellung zu Berührungen ändern? In welchem Maß wird sich unsere Gesellschaft verändern und wie wird sich das auf unsere Gesundheit auswirken?

Wir ändern unser Verhalten bereits jetzt – oft aus Angst, aber auch aus logischen Erwägungen. Wir sind misstrauisch gegenüber anderen Menschen geworden. Wir bitten Menschen, ihre Maske anzuziehen, wenn sie zum Beispiel neben uns im Aufzug stehen, was verständlich ist. Wir sind reservierter geworden. Aber das hängt auch von der Kultur ab, in der wir leben. In Israel umarmen wir uns gerne. Umarmen oder Küssen ist unser normales Verhalten, wenn wir uns begegnen, der Sicherheitsabstand ist schwierig für uns.

Aber ich bin optimistisch: Wir sind eine anpassungsfähige Zivilisation. Wir haben uns an das Tragen von Masken angepasst und wir werden uns wieder umgewöhnen, sobald das möglich ist. Dies sind traumatische Zeiten und das Virus ist kein Spiel. Aber wir werden Wege finden, miteinander in Verbindung zu treten, und wir werden zum Körperkontakt zurückkehren, wenn wir das wieder können, da die Verbindung durch Berührung in unserer Natur liegt.



Prof. Tzipi Strauss ist Spezialistin für Pädiatrie und Neonatologie und hat einen Master in Gesundheitswissenschaften von der Harvard University. Sie ist Leiterin der Neonatologie und der Neugeborenenintensivstation am Sheba Medical Center in Ramat Gan in Israel, das als eines der zehn besten Krankenhäuser weltweit gilt.

Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können

Prof. Martin Grunwald ist experimenteller Psychologe und Leiter des Haptik-Forschungslabors am Paul-Flechsig-Institut für Hirnforschung der Universität Leipzig. Der Buchautor des Bestsellers „Homo Hapticus – Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können“ sagt, dass fühlen und tasten wichtiger für unser Überleben ist als sehen, hören, riechen und schmecken. Wir haben mit ihm über Nähe und Überleben der Berührung in Zeiten einer Pandemie gesprochen.

Prof. Grunwald, wenn der Tastsinn für das Überleben wichtig ist – wie können wir dann diese Zeit überleben, in der wir allenfalls Gegenstände anfassen können und Menschen nur sehr begrenzt körperlich nah sein dürfen?

Wie der Mensch mit Kontaktrestriktionen umgeht, hängt von vielen Faktoren ab. Ein Baby oder ein Kleinkind kann den Mangel an Körperkontakt in der Regel gar nicht gut kompensieren. Im schlimmsten Fall wird es seelisch und körperlich krank. Jugendliche, also junge Erwachsene nach der Pubertät, pflegen in der Regel einen regen körperlichen Austausch innerhalb ihrer Altersgruppe. Dieser Kontakt ist zum Teil durch die Aktivitäten der Partnerwahl motiviert, aber auch bedingt durch den in diesem Altersbereich normalerweise erhöhten Kommunikationsumfang. Dieser Altersgruppe fällt es natürlich besonders schwer, sich an die Kontaktrestriktionen zu halten. Immerhin geht es für diese Altersgruppe um lebenswichtige Fragen: Wie und wo werde ich mit wem zukünftig leben? Wann und wie bin ich für andere ein attraktiver Mensch und wen finde ich selbst attraktiv? Um diese Fragen beantworten zu können, ist der reale, also auch der körperliche Kontakt zu anderen Menschen essentiell. Das kann man letztlich nicht online und digital entscheiden. Es verwundert also nicht, dass diese Altersgruppe medial immer wieder durch Regelverstöße auf sich aufmerksam macht. Im mittleren und höheren Alter sind die individuellen Dispositionen dafür verantwortlich, wie der Mangel an Körperinteraktionen verarbeitet wird. Findet das Leben innerhalb einer Familie oder Partnerschaft statt, dann können diese sozialen Ressourcen – im besten Falle – die allgemeine Körperzurückhaltung der pandemischen Zeit kompensieren. Ist das Leben jedoch generell von sozialer Einsamkeit geprägt, dann besteht durchaus die Gefahr, ernsthaft an Körper und Seele zu erkranken. Das ist ein genereller Effekt von Einsamkeit, der

auch außerhalb pandemischer Zeiten wirksam wird. Für ein soziales Säugetier, wie wir es sind, können auf Dauer beide Extreme lebensbedrohlich werden: sowohl der fehlende Kontakt zu anderen Menschen als auch die übermäßige Enge und fehlende Rückzugsmöglichkeit. Das jeweilige Optimum ist dabei für jeden Menschen völlig verschieden. Nicht jeder Mensch hat das gleiche Körperkontaktbedürfnis. Sowohl die gewünschte Intensität des Körperkontaktes als auch die Kontaktdauer sind von Mensch zu Mensch und auch im jeweiligen Lebensalter verschieden. Für pandemische Zeiten in dieser besonderen Form muss also auch jeder Mensch ganz individuell Strategien entwickeln, um mit der radikal veränderten Umweltsituation umzugehen. Im ungünstigsten Fall erfolgt die Flucht in Drogen, Alkohol und Gewaltexzesse. Im besten Fall gönnt man sich gegenseitig Wellnessmassagen oder sucht sich entsprechend professionelle Angebote (das geht auch mit Mund-Nase-Maske).

Sie forschen zum Thema Haptik – was ist der Unterschied zwischen Berühren und Berührtwerden? Führt Selbstberührung zu den gleichen Effekten wie die Berührung durch andere?

Die physische Verformung unserer Körpergrenze, also eine Berührung, ist biologisch und psychologisch immer ein extremes Ereignis für uns. Denn innerhalb weniger Millisekunden muss sich entscheiden, ob die Hautverformung für den Körper unschädlich oder schädlich ist. Bei vertrauten Menschen sind wir gegenüber Berührungen nicht sonderlich vorsichtig; wir erwarten, dass die Berührungen adäquat sind. Bei Berührungen durch fremde Menschen ist das schon anders. Wir können nicht per se sicher sein, dass die Hautverformung auch ein gutes Ende nimmt. Berührungen durch persönlich vertraute Menschen führen deshalb – je nach Kontext und Situation – auch zu angenehmen Emp-

findungen und Entspannungsreaktionen. Bei Berührungen durch fremde Menschen prüft unser neuronales System erst einmal viele Umgebungsinformationen und die spezifischen Reize der Berührung daraufhin, ob diese Berührung eine mögliche Gefahr darstellt. Erst wenn diese Prüfung zu einem guten Ergebnis kommt, können sich auch positive Gefühle durch eine Berührung entwickeln. Berührungsreize, die durch andere Menschen appliziert werden, lösen also eine Vielzahl von biologischen und psychologischen Prozessen im berührten Menschen aus.

Diese Prozesse sind völlig anders, wenn wir uns selbst berühren. Weil unser Gehirn ständig alle Bewegungen, die wir ausführen, neuronal protokolliert, wird das Gehirn auch darüber informiert, wenn wir uns selbst berühren. Bei Selbstberührungen werden bestimmte Informationskanäle zum Gehirn blockiert, so dass sich völlig andere neurobiologische Effekte ergeben, als wenn wir durch jemand anderen berührt werden. Durch diese Hemmungsprozesse sind wir zum Beispiel auch nicht in der Lage, uns selbst zu kitzeln; unser Gehirn „weiß“, dass wir es selbst sind. Und weil das so ist, führen auch Selbstumarmungen nicht zu der gleichen Entspannungsreaktion, als wenn wir von einem anderen Menschen umarmt werden.

Unsere Studien haben herausgefunden, dass Männer größere Schwierigkeiten als Frauen haben, Berührungen zu initiieren, dass sie sich diese Berührungen aber trotzdem wünschen. Wie erklären Sie sich diese Unterschiede?

Körperberührungen zwischen Menschen, die sich nicht kennen, sind in allen Kulturen und Regionen spezifisch sanktioniert. Das betrifft sowohl die gleichgeschlechtliche als auch die gegengeschlechtliche Körperkommunikation. Weil Körperinteraktionen eben keine Nebensächlichkeiten sind, kommen Mann und Frau in diesen Bereichen nicht ohne Aufmerksamkeit und erhöhte Aufmerksamkeit aus. Entscheidend ist für jede Form der Körperinteraktion die jeweilige Beziehung der Menschen zueinander und der situative Kontext. Je vertrauter uns ein anderer Mensch ist und je sicherer wir uns in der jeweiligen Situation fühlen, umso aufgeschlossener sind wir auch gegenüber den körperinteraktiven Signalen, die der andere aussendet.

Sie halten das Touch-Pad nicht für einen Ersatz der Berührung und des Tastens, weil wir „dreidimensional strukturierte Lebewesen“ sind. Können wir in der aktuellen Situation trotzdem die Technologie bemühen, um eine Brücke des Zusammenhalts zu schaffen, bis wir andere Menschen wieder physisch spüren können?

Sich bemühen ist sicherlich immer ein guter Rat. Aber wir sollten uns auch nicht wundern, wenn wir uns trotz der technologischen Unterstützung nicht so recht wohl fühlen. Den anderen sehen und hören kann für eine gewisse Zeit eine akzeptable Überbrückung schwieriger Umstände darstellen. Aber für die meisten Menschen beginnt nach sechs Monaten eine kritische Phase und dann wird die Sehnsucht nach analog-physischem Kontakt zu anderen immer größer.

Der Blick in die Zukunft: Wie wird sich unser Bedarf und unser Bedürfnis nach Berührung entwickeln, wenn die Pandemie vorbei ist? Wie sieht das „New Normal“ von Tasten und Berührung aus?

Menschen gehören zur Klasse der Säugetiere. Wir wachsen als Säuglinge und Kleinkinder im engsten körperlichen Kontakt zu unserem sozialen System auf. Diese hohe Kontaktfrequenz in den ersten Lebensjahren benötigt unsere Spezies zum Überleben und Wachsen. Diese Erfahrung prägt uns lebenslang und ist dadurch in unsere soziale und kognitive DNA eingegraben. Pest und Cholera hat unsere Spezies schon überstanden und die Körperkommunikation unserer Spezies hat sich dadurch langfristig nicht verändert. Das Kontaktbedürfnis zum sozial anderen wird wohl immer größer sein als die Angst vor einer Ansteckung. Das Coronavirus oder ein anderes Übel wird nach meiner Auffassung kurzfristig unser körperkommunikatives Verhalten beeinflussen, aber nicht langfristig.



Prof. Martin Grunwald ist Psychologe an der Universität Leipzig. Prof. Grunwald hat 1996 das Haptik-Forschungslabor am Paul-Flechsig-Institut für Hirnforschung an der Universität Leipzig gegründet und leitet es seitdem. Seine Arbeitsschwerpunkte sind neurobiologische und klinische Grundlagen sowie anwendungsorientierte Industrieforschung zur aktiven Tastwahrnehmung (Haptik). Lehr- und Forschungstätigkeit an den Universitäten Jena, Leipzig, Bonn und Halle sowie am MIT (Boston, USA). Er ist Autor zahlreicher wissenschaftlicher Fachpublikationen und hat drei Lehrbücher zum menschlichen Tastsinnessystem verfasst.



Wenn tiefe Beziehungen fehlen, werden wir einsam

Derrick Feldmann leitet die strategische Beratungsabteilung des Ad Councils, einer in den USA ansässigen NGO. Mit professionellen Kommunikationskampagnen setzt sich das Ad Council für gesellschaftlich relevante Themen ein, wie Bekämpfung der Umweltverschmutzung, gleichberechtigte Arbeitsbedingungen von Frauen und den Schutz vor HIV/AIDS. Jetzt hat die Agentur mit Unterstützung von NIVEA eine globale Umfrage über Einsamkeit veröffentlicht. Wir haben mit Derrick Feldmann über Einsamkeit gesprochen, über ihre Ursachen und darüber, wie wir ihr entgegenzutreten können.

Derrick, Einsamkeit ist seit einigen Jahren weltweit ein Thema in den Medien und in der Gesellschaft. Einige bezeichnen sie als eine „Pandemie“, Großbritannien hat sogar ein Ministerium für Einsamkeit eingerichtet. Wie würden Sie anhand der Erkenntnisse Ihrer Studie Einsamkeit definieren und was ist in unserer Welt geschehen, dass sie so zuzunehmen scheint?

Bevor wir zur Definition von Einsamkeit kommen, müssen wir zunächst darüber reden, warum dieses Thema wichtig ist und gerade jetzt besonders wichtig ist. Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen mit befriedigenden Beziehungen zu Familie, Freunden und der Gemeinschaft glücklicher sind, weniger gesundheitliche Probleme und bessere kognitive Funktionen haben, weniger an Depressionen leiden und länger leben. Ebenso hat sich gezeigt, dass Körperkontakt und der körperliche Ausdruck von Zuneigung wichtig für soziale Bindungen und das physische Wohlbefinden sind. Ein Mangel an engeren Beziehungen und Bindungen kann zu psychischen Beschwerden wie Angst, Depression, Anpassungsstörungen, chronischem Stress, Schlafstörungen und später im Leben sogar zum Abbau kognitiver Fähigkeiten führen.

Ein Mangel an engeren Beziehungen und Bindungen kann zu psychischen Beschwerden wie Angst, Depression, Anpassungsstörungen, chronischem Stress, Schlafstörungen und später im Leben sogar zum Abbau kognitiver Fähigkeiten führen.

In unserer Untersuchung haben wir verschiedene Definitionen von Einsamkeit getestet und haben herausgefunden,

dass die Definition von Einsamkeit im Hinblick auf Beziehungen entscheidend ist. Wir definieren Einsamkeit als einen Mangel an vertrauensvollen und wertvollen Beziehungen. Wertvolle Beziehungen basieren auf wertgeschätzten und vertrauensvollen Bindungen und wenn solche Beziehungen fehlen, besteht die Gefahr von Einsamkeit. Die Studie hat ergeben, dass sich einer von fünf Befragten regelmäßig einsam fühlt.

Die Wahrscheinlichkeit, sich einsam zu fühlen, ist höher bei Singles, introvertierten Menschen, Menschen mit einer Behinderung, einer psychischen Erkrankung, eingeschränkter Mobilität oder ohne festen Arbeitsplatz.

Interviews haben gezeigt, dass viele mit „sich alleine fühlen“ mangelnde emotionale Unterstützung verbinden, niemand zum Reden zu haben oder das Gefühl, von niemand verstanden zu werden. Es geht also bei dem Gefühl, alleine zu sein, weniger um physisches Alleinsein als um das Fehlen eines emotionalen Unterstützungssystems oder wertvoller Beziehungen.

Grundsätzlich kann jeder Mensch jederzeit von Einsamkeit betroffen sein, aber derzeit müssen wir das Problem unter den Vorzeichen der globalen COVID-19-Pandemie und der Abstandsregeln und Isolationsmaßnahmen betrachten. Die Menschen rund um die Welt halten Abstand, isolieren sich zu Hause, tragen Masken und verzichten auf Umarmungen und Berührungen. Die Pandemie hat auch deutlich gemacht, wie stark die sozialen Determinanten der Gesundheit Einzelnen, Familien und Gemeinschaften geschadet haben.

Wie kann jeder Einzelne herausfinden, ob er gefährdet ist? Was macht uns einsam und welche Menschen sind am stärksten betroffen?

Bei der Betrachtung des komplexen Themas Einsamkeit müssen auch die Menschen berücksichtigt werden, die nur ausgewählten Risikofaktoren für Einsamkeit ausgesetzt sind, wie zum Beispiel Isolation. Sich alleine (oder einsam) fühlen UND sich isoliert fühlen (körperlich oder sozial) trägt beides zu Einsamkeit bei. Um Einsamkeit wirklich ganzheitlich zu verstehen, müssen Menschen mit solchen Risikofaktoren in die Betrachtung einbezogen werden. Das betrifft über ein Viertel der Menschen, die wir befragt haben und die Angaben, regelmäßig körperliche oder soziale Isolation zu erleben (sei es freiwillig oder unfreiwillig). Zusammen mit den Menschen, die bereits angeben sich einsam zu fühlen, erlebt also mindestens ein Drittel der Menschen regelmäßig Einsamkeit oder einen Risikofaktor. Deshalb bezeichnen wir diese Gruppe als gefährdet.

Es mag Sie überraschen, dass es nicht ältere, sondern jüngere Menschen sind, die häufiger unter Einsamkeit leiden. Vier von zehn 18- bis 34-Jährigen fühlen sich einsam. Und es mag Sie weniger überraschen – was es nicht weniger besorgniserregend macht –, dass die Wahrscheinlichkeit, sich einsam zu fühlen, bei Singles, introvertierten Menschen, Menschen mit einer Behinderung, einer psychischen Erkrankung, eingeschränkter Mobilität oder ohne festen Arbeitsplatz höher ist. Das bedeutet nicht, dass Sie sich nicht einsam fühlen können, wenn Sie in keine dieser Gruppen fallen. Aber es bedeutet, dass wir gesellschaftlich gesehen viele Menschen zurücklassen, wenn wir uns nicht um die Einsamkeit in diesen besonders gefährdeten Gruppen kümmern.

Während dieser globalen Pandemie waren wir alle mehr oder weniger stark isoliert von unseren Bekannten, Kollegen, Freunden und in schwereren Fällen auch von unseren engsten Beziehungen. Wie beeinflusst das unser Glücklichein und unser Wohlbefinden?

Die qualitative Untersuchung ergab gemischte Tendenzen, was darauf hindeutet, dass die Pandemie unterschiedliche Auswirkungen auf Einsamkeit hatte. Einige Menschen fühlen sich aufgrund von COVID-19 stärker körperlich isoliert, während andere in dieser Zeit einige Bindungen gefestigt haben. In unseren qualitativen Interviews haben wir gehört, dass viele während der Pandemie die körperliche Interaktion mit Familie und Freunden vermissen und sich danach sehnen, sie von Angesicht zu Angesicht und ohne Sicherheitsabstand zu treffen. Viele nutzen zwar die technischen

Möglichkeiten, um in Verbindung zu bleiben, aber die meisten räumen ein, dass nichts wirklich die körperliche Interaktion ersetzen kann. Einigen der Interviewten machte ihre Isolation weniger aus, weil sie wussten, dass wegen der Pandemie alle anderen auch isoliert sind. Viele fühlen sich jetzt weniger unter Druck, soziale Kontakte zu pflegen, und genießen die zusätzliche freie Zeit. Einige Beziehungen wurden sogar gefestigt durch die intensivere Kommunikation. Sie kennen vielleicht auch Freunde und Familienangehörige, die ganz froh sind, dass sie jetzt ihre Zeit auf die Menschen verwenden können, die ihnen wirklich nahe stehen, zum Beispiel für die Unterstützung pflegebedürftiger älterer Angehöriger, die mit im Haushalt leben.

Viele nutzen zwar die technischen Möglichkeiten, um in Verbindung zu bleiben, aber die meisten räumen ein, dass nichts wirklich die körperliche Interaktion ersetzen kann.

Während die Informationen aus den qualitativen Interviews darauf hindeuteten, dass COVID-19 Gefühle von Einsamkeit und Isolation verstärkte, zeigten die quantitativen Ergebnisse hingegen, dass die Pandemie nur leicht zu erhöhter Isolation (körperlich wie sozial) beigetragen hat – und kaum zu Einsamkeit im Sinne der Definition als Mangel an vertrauensvollen und wertvollen Beziehungen. Fast ein Viertel (23%) gab an, sich während der Pandemie immer oder häufig alleine zu fühlen. Das liegt nur leicht über den 19%, die für die Zeit vor der Pandemie angegeben wurden. Das zeigt, dass die Beschränkungen zwar eindeutig die Pflege unserer Beziehungen zu anderen erschweren, aber unsere bestehenden bedeutenden Bindungen auch nicht so einfach zerstören können. COVID-19 hat sich jedoch laut der Studie nachteilig auf das Glücklichein ausgewirkt. Vor der Pandemie gaben 57% an, glücklich zu sein. Dieser Wert fiel während der Pandemie auf 42%.

Außerdem ist, obwohl das allgemeine Gefühl von Einsamkeit während der Pandemie nicht signifikant gestiegen ist, die Anzahl der Menschen gestiegen, die regelmäßig mindestens einen Risikofaktor von Einsamkeit erleben. Vor COVID-19 gab rund ein Drittel (36%) der weltweit Befragten an, regelmäßig mindestens einen Risikofaktor von Einsamkeit zu erleben. Während der Pandemie ist diese Zahl auf 44% gestiegen. Das zeigt, dass infolge der Pandemie mehr Menschen gefährdet sind, einsam zu werden.

Werfen wir einen Blick auf unsere Beziehungen. Welche Art von Beziehungen und wie viele davon brauchen wir, um uns glücklich und immun gegen Einsamkeit zu fühlen? Was hält uns davon ab, diese Beziehungen aufzubauen und einzugehen?

Wir wissen aus unseren Interviews, dass die ideale Beziehung auf gegenseitigem Vertrauen, Liebe und Respekt beruht. Sie erfordert, dass beide Seiten gleich viel Zeit und Mühe investieren und regelmäßig miteinander kommunizieren. Die Menschen haben sehr klar geäußert, was sie von diesen Beziehungen erwarten. Sie möchten zum Beispiel ohne Angst, verurteilt zu werden, über alles reden können und möchten wissen, dass sie sich in Zeiten der Not aufeinander verlassen können. Und gemeinsame Werte sind ihnen sehr wichtig. Das bedeutet ganz praktisch, dass sie ihre Zuneigung zeigen, indem sie den Kontakt aufnehmen und sich um den anderen kümmern. Und im Hinblick auf den regelmäßigen Kontakt betrachten sie die persönliche Interaktion als ideal, weil sie die Bindungen stärkt. Wenn Menschen einander nicht persönlich treffen können, dann sehen sie Anrufe oder Textnachrichten als die nächstbeste Lösung. Diese Kontakte sollten ihrer Ansicht nach mindestens einmal wöchentlich stattfinden, für manche auch täglich.

Während der Pandemie ist die Anzahl der Menschen gestiegen, die mindestens einen Risikofaktor von Einsamkeit erleben.

Sie haben gefragt, was uns davon abhält, diese Beziehungen aufzubauen. Unsere qualitativen Interviews zeigten verschiedene Faktoren, die tiefe Beziehungen verhindern können. Zum Beispiel ganz einfach, wenn man zu weit voneinander entfernt wohnt. Oder wenn man seine Bezugspersonen nicht häufig genug sieht, so dass keine tiefergehenden Gespräche stattfinden können. Bei anderen war es mangelnde Initiative auf beiden Seiten – sie hätten den Kontakt herstellen können, haben es aber nicht getan. Einige haben auch frühere Probleme in ihrer Beziehung genannt, bei denen Unstimmigkeiten nicht geklärt wurden, sodass diese weiterhin im Raum stehen.

Insgesamt haben unsere Ergebnisse gezeigt, dass Menschen, die auf andere zählen können, sich ihnen anvertrauen können, eher glücklich sind und seltener Risikofaktoren von Einsamkeit erleben. Menschen, die all das nicht haben, erleben dagegen häufiger Risikofaktoren von Einsamkeit. Sie sind auch diejenigen, die angeben, dass sie nicht verstanden werden, sich nicht öffnen können oder nicht sie

selbst sein können, und die sich tiefere Beziehungen mit mehr Menschen wünschen. Alle diese unerfüllten Bedürfnisse führen zu Gefühlen von Einsamkeit, Angst und Traurigkeit.

Wenn Körperkontakt mit der „richtigen“ Person stattfindet, kann er das Gefühl geben, geliebt, anerkannt und sicher zu sein.

Die meisten von uns schränken während der COVID-19-Krise sehr stark ein, wen sie sehen, treffen und berühren. Hat Ihre Studie aufgezeigt, wie wir gerne mit anderen Menschen interagieren würden, im Gegensatz zu unserer derzeitigen Interaktion? Was bedeutet das für unser Gefühl von Einsamkeit?

Da Einsamkeit mit unseren engen Beziehungen zusammenhängt, haben wir uns angesehen, wie Menschen, die einsam sind, ihre Interaktion mit engen Bezugspersonen handhaben. Die quantitative Untersuchung hat ergeben, dass Menschen in der Regel über Telefon, Textnachricht oder soziale Medien Kontakt zu einer Bezugsperson aufnehmen, diese zu sich oder zum Ausgehen einladen oder sie spontan besuchen.

Wir haben festgestellt, dass zwei Drittel der Menschen bei der Bewältigung von Einsamkeit eher zu Soloaktivitäten wie Fernsehen oder Musikhören neigen. Etwa die Hälfte nimmt mittels Technologie Kontakt zu anderen auf, gefolgt von persönlichen Begegnungen. Nur eine Handvoll der weltweit Befragten greift auf klinische Interventionen wie den Besuch eines Psychologen oder Mentors oder die Einnahme verschreibungspflichtiger Medikamente zurück. Das sind wichtige Erkenntnisse, wenn wir darüber sprechen wollen, wie wir – als Gesellschaft oder Gemeinschaft – von Einsamkeit betroffenen Menschen helfen können. Wir müssen verstehen, dass Einsamkeit mit dem Unvermögen einhergeht, die Initiative zu ergreifen und auf andere zuzugehen. Der ehemalige Leiter des öffentlichen Gesundheitsdienstes der USA und Autor Vivek Murthy bezeichnet das als das „Paradox der Einsamkeit“. Mit anderen zusammen zu sein kann helfen, aber die Initiative zu ergreifen, ist eine große Überwindung.

NIVEA hat eine Initiative für menschliche Berührung und mehr Miteinander gestartet. Was haben Sie in Ihrer Studie über Körperkontakt erfahren? Wie wichtig ist er für unsere engen Beziehungen und den weiteren Kreis der Menschen, mit denen wir interagieren?

Wenn man sich alleine fühlt, kann körperliche Nähe oder Körperkontakt mit Partnern, Kindern oder Eltern helfen. Körperkontakt – wie auch persönliche Begegnungen – ist wichtig, um bestehende enge Bindungen zu unterstützen und aufrechtzuerhalten und zu verhindern, dass Menschen in die „gefährdete“ Kategorie fallen.

Wenn Menschen sich alleine oder einsam fühlen, bevorzugen sie im Allgemeinen Körperkontakt mit einer Person mit einer starken Beziehung. Bei Menschen, die ihnen nicht so nahe stehen, ziehen sie einfach nur räumliche Nähe – ohne Körperkontakt – einer Berührung vor.

Wir müssen verstehen, dass Einsamkeit mit dem Unvermögen einhergeht, die Initiative zu ergreifen und auf andere zuzugehen.

Die Unterscheidung zwischen Berührung und Nähe abhängig von der Enge der Bindung zeigte sich auch bei den Interviews: Eine Umarmung kann großen Einfluss auf die Gefühlslage eines Menschen haben – aber sie muss von der richtigen Person kommen. Wenn Körperkontakt mit der „richtigen“ Person stattfindet, kann er das Gefühl geben, geliebt, anerkannt und sicher zu sein. Die Befragten erwähnen, wie sehr Körperkontakt ihnen hilft, Stress abzubauen, sich geborgen zu fühlen und starke Bindungen aufzubauen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Körperkontakt sehr hilfreich ist, um bestehende starke Beziehungen und Bindungen zu bekräftigen, zu stärken und aufrechtzuerhalten.

Werfen wir einen Blick auf die Menschen, die gefährdet sind. Was haben Sie im Hinblick auf wirksame Interventionen herausgefunden, mit denen wir diesen Menschen aus ihrer Einsamkeitskrise heraushelfen können? Was können wir als Gesellschaft tun? Was kann eine Marke zur Unterstützung tun?

Menschen tun unterschiedliche Dinge, wenn sie sich alleine oder isoliert fühlen. Wie ich schon gesagt habe, tendieren rund zwei Drittel zu mehr Soloaktivitäten. Die Hälfte nimmt per Technologie Kontakt mit anderen auf und rund ein Viertel nimmt persönlich Kontakt auf. Und dann gibt es einige wenige, die einen Psychologen oder Coach aufsuchen. Wichtig für alle, die helfen wollen, ist Folgendes: Rund ein Drittel der Menschen, die regelmäßig mindestens einen Risikofaktor von Einsamkeit erleben, tritt bis zu einem gewissen Grad mit anderen in Kontakt. Sie verabreden Telefon- oder Videoanrufe mit engen Familienangehörigen und

Freunden, schließen sich einer Gruppenaktivität an, empfangen Telefonanrufe oder sprechen mit ihrem Therapeuten oder Psychiater.

Denken Sie an das „Paradox der Einsamkeit“ – einsame Menschen neigen dazu, für sich zu bleiben.

Sinnvolle Interventionen müssen die Öffentlichkeit über die wahren Risikofaktoren für Einsamkeit aufklären. Regierungen und wichtige Akteure – und dazu können auch Marken gehören – sollten sich darauf konzentrieren, die am meisten gefährdeten Menschen über die Einflussfaktoren für Einsamkeit aufzuklären und zu informieren. Darüber hinaus können Marken Kampagnen unterstützen oder entwickeln, die Menschen dazu anregen, mit ihren Nächsten zu kommunizieren. Denken Sie an das „Paradox der Einsamkeit“ – einsame Menschen neigen dazu, für sich zu bleiben. Selbst wenn sie aktiv sind und ausgehen, neigen sie zu Soloaktivitäten. Sie gehen zum Beispiel in ein Konzert, unterhalten sich dort aber nicht mit anderen Menschen. Oder sie sind in den sozialen Medien oder über eine soziale Gruppe vernetzt, beteiligen sich aber nicht an Gesprächen. Marken können helfen, das zu überwinden, indem sie Menschen, die sich einsam fühlen, und alle anderen anregen, aufeinander zuzugehen.

Starke Beziehungen sind entscheidend, um Gefühle von Einsamkeit und Isolation zu mindern. Wenn Menschen ihre eigenen Bindungen genau beurteilen können und verstehen, wie sie stärkere, gehaltvollere Beziehungen aufbauen können – insbesondere nach großen Einschnitten im Leben –, dann verfügen sie über die Mittel, um ihre Beziehungen zu stärken und so Einsamkeit oder Isolation zu verhindern.



Derrick Feldmann ist ein Forscher und Berater zu globalen gesellschaftlichen Fragestellungen für soziale Bewegungen und Firmen. Er leitet Forschungsprojekte, die aufzeigen, wie NGOs und Firmen gemeinsam zur Lösung gesellschaftlicher Probleme beitragen können. Derrick Feldmann ist Autor der Bücher „**The Corporate Social Mind**“ und „**Social Movements for Good: How Companies and Causes Create Viral Change**“.

Über diesen globalen Bericht

Dieser globale Bericht wurde im Auftrag von NIVEA erstellt und basiert auf weltweiter quantitativer Forschung zu menschlicher Berührung während der Pandemie in neun Ländern.

Wir möchten all denen danken, die diesen Bericht mit ihrem Wissen und Engagement unterstützt haben:

Antje Gollnick, mindline, für die Durchführung der Studie. Den interviewten Experten Prof. Tzipi Strauss und Prof. Martin Grunwald für ihre Beobachtungen zum Status der menschlichen Berührung während der Pandemie. Derrick Feldmann für seine Erläuterungen zu den neuesten Erkenntnissen aus der globalen Studie zu Einsamkeit und Isolation, die Ad Council im Sommer 2020 in Partnerschaft mit NIVEA durchgeführt hat.

Grafikdesign: Nicole R. Schardt
Illustration (Seite 11): Weltkarte (Freepik)

**Globaler Report: Menschliche Berührung in Zeiten der Pandemie –
Auswirkung und Interventionen**

© 2021, Beiersdorf AG, Global NIVEA Brand Identity & Capability

Beiersdorf AG
Unnastraße 48
20245 Hamburg

